

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» относится к программам туристско-краеведческой направленности, ориентирована на приобретение навыков преодоления естественных и искусственных препятствий с соблюдением мер безопасности, способствует совершенствованию физического развития, укреплению здоровья учащихся.

Программа «Скалолазание» является программой базового уровня сложности содержания.

Целью программы является формирование культуры здорового образа жизни, ценностного отношения к природе родного края средствами занятий скалолазанием и туризмом.

После обучения по программе учащийся:

- выполняет нормативы общей физической подготовки, определённые данной программой (соответственно возрасту);
- владеет базовыми терминами и понятиями в области скалолазания и туризма;
- знает правила применения личного и специального скалолазного и туристского снаряжения и ухода за ним;
- владеет знаниями и базовыми приёмами техники скалолазания и туризма, оснащением похода, правилами обеспечения личной безопасности;
- обладает знаниями и применяет простейшие виды страховки, само страховки.

Программа рассчитана на 1 год обучения, объём учебной нагрузки составляет 72 часа. Для обучения принимаются все желающие в возрасте от 7 до 14 лет. Необходим медицинский допуск от врача.

Оглавление

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка | 4 |
| 2. Учебно-тематический план (7-8) лет | 9 |
| 3. Содержание (7-8) лет | 10 |
| 4. Учебно-тематический план (9-11) лет | 16 |
| 5. Содержание (9-11) лет | 17 |
| 6. Учебно-тематический план (12-14) лет | 24 |
| 7. Содержание (12-14) лет | 25 |
| 8. Контрольно-оценочные средства | 32 |
| 9. Условия реализации программы | 36 |
| 10. Список литературы | 39 |
| 11. Приложение | 43 |

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» относится к программам *туристско-краеведческой направленности*, ориентирована на приобретение навыков преодоления естественных и искусственных препятствий с соблюдением мер безопасности, способствует совершенствованию физического развития, укреплению здоровья учащихся.

Программа «Скалолазание» является программой *базового уровня* сложности содержания.

Программа разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования и локальными актами учреждения.

Актуальность программы определяется:

- Государственной политикой Российской Федерации в сфере образования: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года и др.
- Социальным заказом общества - потребностями и интересами учащихся, их родителей.

Современный уровень физического здоровья основной части детей школьного возраста остаётся низким. Поэтому актуальна работа по развитию и укреплению двигательных способностей учащихся.

Обучение скалолазанию способствует физическому развитию и укреплению организма учащихся: повышению функциональных возможностей всех органов и систем, развитию двигательной мускулатуры, улучшению координации, увеличению уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, укреплению правильной осанки.

Отличительные особенности программы. Обучение по программе обладает большим потенциалом эмоционального, психологического, социального воздействия. Тематические блоки программы подобраны в соответствии с актуальными потребностями учащихся, охватывают широкий спектр направлений:

- скалолазание;
- туристская техника;
- полевая медицина;
- физическая подготовка и др.

Это формирует мотивацию учащихся, побуждает к освоению новых видов и способов деятельности.

Педагогическая целесообразность. Туристско-краеведческая деятельность имеет значительный общепедагогический потенциал. В процессе обучения решается сразу несколько педагогических задач:

- создание условий для развития личности учащихся;
- укрепление здоровья учащихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены;
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности, целеустремлённости;
- воспитание потребности к систематическим занятиям двигательной активностью – скалолазанием, туризмом.

При достаточном объёме двигательной активности у учащихся наблюдаются более высокие показатели умственной работоспособности, повышение успеваемости и адаптации к физическим нагрузкам, сопротивляемости простудным заболеваниям. Благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие опорно-двигательного аппарата, нервную, эндокринную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы, значительно оздоравливается организм ребёнка.

Адресат программы, особенности набора учащихся. Программа адресована учащимся в возрасте 7-14 лет, желающим заниматься скалолазанием и туризмом. Учебные группы формируются из учащихся одного возрастного диапазона 7-8, 9-11, и 12-14 лет. Допускаются совместные занятия учащихся разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого учащегося. При зачислении наличия базовых знаний и специальной подготовки не требуется. Необходим медицинский допуск от врача. При наличии свободных мест учащиеся зачисляются по результатам собеседования на любом этапе обучения в указанном возрастном диапазоне.

Возрастные и психологические особенности детей 7-8 лет. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребёнка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются её формы и содержание. Возрастные особенности детей 7-8 лет уже позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать перестроения, чувствовать партнёра и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые и интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Важнейшее новообразование в развитии личности в этом возрасте становится осознание мотива «я должен», «я смогу», которое начинает постепенно преобладать над мотивом «я хочу».

Возрастные и психологические особенности детей 9-11 лет. Младший школьный возраст является узловым этапом в развитии ребёнка, в том числе в развитии двигательного анализатора, координации движений, всей двигательной функции. В этот период запоминание и процесс воспроизведения движения от механического характера логично переходит к осмысленному пониманию структуры задания через приёмы словесного объяснения, связанные с деятельностью воображения. Дети 9-11 лет легко овладевают сложными по координации движениями, что обусловлено высокой пластичностью нервной системы. Восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим, поэтому появляется возможность контроля выполняемого движения, концентрации на мышечных ощущениях. При регулярных тренировках дети этого возраста могут выполнить очень большие по объёму нагрузки с умеренными сдвигами в системе кровообращения и дыхания и быстрым восстановлением.

Возрастные и психологические особенности детей 12-14 лет. В подростковом возрасте сила и выносливость мышц увеличиваются. С 12 лет отмечается усиленный рост мышц, который продолжается в последующие годы. В этом возрасте довольно быстро совершенствуются сложные движения. Движения усваиваются учащимися сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система — слово — начинает приобретать все большее значение в образовании и формировании движений. Учащийся способен словесно описать выполненное движение, проанализировать, сравнить движения и лучше управлять ими.

Состав групп постоянный, наполняемость в группах составляет 15 человек.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Трудоёмкость программы 72 часа.

Продолжительность и режим занятий для групп - 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа 40 минут, перерыв между часами - 10 минут.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности объединения – учебная группа.

Формы организации деятельности учащихся:

- индивидуальная,
- групповая,
- фронтальная.

Формы организации образовательного процесса:

– для учащихся среднего школьного возраста - учебно-тренировочное занятие, беседа, просмотр и анализ, теоретические задания, тренировка, выполнение практических заданий, эстафета, соревнование, учебно-тренировочный сбор и другое;

– для учащихся младшего школьного возраста – учебно-тренировочное занятие, занятие-игра, туристская эстафета и др.

Цель: формирование культуры здорового образа жизни, ценностного отношения к природе родного края средствами занятий скалолазанием и туризмом.

Задачи:

– воспитывать чувство ответственности, целеустремлённости, формировать установку на поддержание собственной физической формы через регулярную двигательную активность на занятиях скалолазанием и туризмом;

– развивать физические качества – координацию, ловкость, скорость, силу, выносливость в соответствии с возрастными и физическими возможностями;

– развивать навыки учебного сотрудничества и самоконтроля;

– формировать базовые знания и умения в скалолазании и туризме.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты.

После окончания обучения по программе учащийся:

– проявляет ответственность в ходе практических занятий, целеустремлённость;

– имеет установку на поддержание собственной физической формы через регулярную двигательную активность на занятиях скалолазанием и туризмом;

– осознает ценность природы, имеет установку на сохранение природы родной страны.

Метапредметные результаты.

После окончания обучения по программе учащийся:

– обладает навыками учебного сотрудничества;

– способен контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности и деятельности других, собственное физическое состояние.

Результаты по направленности (профилю) программы.

После окончания обучения по программе учащийся:

– выполняет нормативы общей физической подготовки, определённые программой (соответственно возрасту);

- владеет базовыми терминами и понятиями в области скалолазания и туризма;
- знает правила применения личного и специального скалолазного и туристского снаряжения и ухода за ним;
- владеет знаниями и базовыми приёмами техники скалолазания и туризма, оснащением похода, правилами обеспечения личной безопасности;
- обладает знаниями и применяет простейшие виды страховки, самостраховки.

Способы определения планируемых результатов:

- текущий контроль,
- промежуточная аттестация,
- итоговая аттестация.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания, контрольные упражнения, самостоятельная работа, соревнование, контрольное занятие.

Итоги реализации программы подводятся на итоговом контрольном занятии – соревновании.

Порядок получения документа об обучении. Учащиеся, успешно освоившие обучение по программе «Скалолазание», получают Документ об обучении установленного образца.

Учебно-тематический план (7-8 лет)

| № | Название разделов, тем | Количество часов |
|----------|---|------------------|
| 1 | Польза скалолазания и туризма для здоровья человека. | 6 |
| 1.1 | Вводное занятие. Понятие о скалолазании и туризме. | 2 |
| 1.2 | Профилактика заболеваний и травм. | 2 |
| 1.3 | Личная гигиена, закаливание, режим дня. | 2 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка. | 16 |
| 2.1 | Общая физическая подготовка. | 8 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка. | 8 |
| 3 | Скалолазная подготовка. | 20 |
| 3.1 | Скалолазное снаряжение и экипировка. | 4 |
| 3.2 | Техники лазания. | 8 |
| 3.3 | Передвижение по скальному рельефу. | 8 |
| 4 | Основы туристской подготовки. | 16 |
| 4.1 | Природа родного края. | 4 |
| 4.2 | Личное снаряжение туриста. | 2 |
| 4.3 | Групповое снаряжение для туристских походов. | 2 |
| 4.4 | Правила укладки рюкзака. | 2 |
| 4.5 | Техника преодоления естественных препятствий. | 4 |
| 4.6 | Туристская эстафета. | 2 |
| 5 | Соревнования. | 14 |
| 5.1 | Соревнования по скалолазанию. | 8 |
| 5.2 | Соревнования по технике туризма. | 4 |
| 5.3 | Итоговое занятие. Контрольные соревнования. | 2 |
| | Итого | 72 |

Содержание (7-8 лет)

1. Польза скалолазания и туризма для здоровья человека. (6 часов).

1.1. Вводное занятие. Понятие о скалолазании и туризме. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале и в образовательном учреждении. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в случае чрезвычайной ситуации в общественном транспорте, в местах большого скопления людей, на улице.

Понятие о скалолазании и туризме. Историческое развитие скалолазания в мире. Краткий обзор развития скалолазания в Омской области, городе Омске.

Практическая работа. Игра на знакомство: «Угадай, чей голос».

Формы проведения занятия: беседа, игра, практическое задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Профилактика заболеваний и травм. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Профилактика заболеваний и травм, обусловленных занятиями скалолазанием, участием в туристских походах. Первая помощь при кровотечении, ушибах.

Практическая работа. Упражнения для разминки. Игра «Айболит». Врачебный контроль во время скалолазных и туристских мероприятий. Значение разминки и особенности её содержания перед тренировочными занятиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Профилактика травм и заболеваний.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

1.3. Личная гигиена, закаливание, режим дня. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями, скалолазанием, туризмом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур - умывание, обтирание, душ, купание. Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием. Роль закаливания в занятиях скалолазанием, туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практическая работа. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме

дня. Профилактика травм и заболеваний. Потертости. Правильный подбор обуви и одежды для лазания и занятий туризмом.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

2. Общая и специальная физическая подготовка. (16 часов).

2.1. Общая физическая подготовка. (8 часов).

Теоретические понятия и термины. Достижение высоких и стабильных результатов в скалолазании и туризме средствами общей физической подготовки, общеразвивающими упражнениями.

Практическая работа. Проведение разминки. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой плоскостях, выпады, подскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения для развития координации. Хождение по бревну. Лазание без рук по пологим скалам. Упражнения для развития гибкости.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.2. Специальная физическая подготовка. (8 часов).

Теоретические понятия и термины. Роль специальной физической подготовки в формировании общей выносливости, быстроты, ловкости, силы пальцев.

Практическая работа. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном низком темпе. Лазание длинных траверсов. Лазание вверх – вниз. Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук, лёжа на полу, на перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа. Приседание на двух ногах. Прыжки на одной и двух ногах. Лазание боулдерингов на скалодроме.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3. Скалолазная подготовка. (20 часов).

3.1. Скалолазное снаряжение и экипировка. (4 часа).

Теоретические понятия и термины. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страхочные системы. Страхочные веревки. Страхочные карабины. Страхочная «восьмерка», другие страхочные устройства. Скальные туфли и их особенности. Гигиенические требования к одежде занимающихся скалолазанием. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страхочной системы.

Практическая работа. Отработка надевания и регулирования беседки и каски. Муфтование карабина.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.2. Техники лазания. (8 часов).

Теоретические понятия и термины. Определение понятия «техника лазания». Техника - основа мастерства. Основы и элементы техники выполнения упражнений. Индивидуальные особенности техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Практическая работа. Демонстрация фотографий, видеофильмов, отработка технических навыков.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.3. Передвижение по скальному рельефу. (8 часов).

Теоретические понятия и термины. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением скалолаза. Основные технические приёмы, используемые для экономии сил при прохождении несложных трасс. Влияние силы на технику. Овладение техникой – знание законов физиологических процессов. Важнейшее правило обучения технике скалолазания – не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажёры и технические устройства, используемые в овладении техникой скалолазания.

Практическая работа. Лазание с использованием максимального количества технических приёмов. Применение изученных технических приёмов на более сложных трассах. Разучивание новых технических

приёмов. Использование техники на трассах. Боулдеринговая техника. Техника бега на скорость на трассах. Мысленное прохождение трасс. Упражнения на развитие техники лазания. Упражнения на развитие скалолазного мышления.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4. Основы туристской подготовки. (16 часов).

4.1. Природа родного края. (4 часа).

Теоретические понятия и термины. Разнообразие природных ландшафтов России. Климат, растительность и животный мир Омской области. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые Омской области. Признаки перемены погоды. Карта, маршрут, рельеф, местность.

Практическая работа. «Путешествия» по карте Омской области. Выполнение заданий теста «Признаки перемены ненастной погоды на ясную и наоборот».

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, игра-путешествие, беседа, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, тест, контрольные упражнения.

4.2. Личное снаряжение туриста. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Одежда и обувь для летних однодневных походов. Спортивная одежда, ветровка, туристские ботинки. Типы рюкзаков, спальных мешков, туристических ковриков. Рюкзак, спальный мешок, туристский коврик, личная посуда туриста.

Практическая работа. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Игра «Кто оделся по погоде?» Уход за снаряжением.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, игра, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.3. Групповое снаряжение для туристских походов. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Туристская палатка, тент. Туристские котелки. Правила поведения в палатке. Виды палаток. Походная посуда для приготовления пищи.

Практическая работа. Упаковка палатки, тента. Чистка и мытьё личной посуды, её упаковка.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания.

4.4. Правила укладки рюкзака. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Правила укладки рюкзака. Вкладыш в рюкзак, станковый рюкзак, анатомический рюкзак.

Практическая работа. Укладка рюкзаков. Игра «Собираю рюкзачок».

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игра, практическое задание, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.5. Техника преодоления естественных препятствий. (4 часа).

Теоретические понятия и термины. Основные технические приёмы для преодоления естественных препятствий. Верёвочные перила вертикальные и горизонтальные.

Практическая работа. Движение по лесу, по кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по склонам.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.6. Туристская эстафета. (2 часа).

Практическая работа. Подвижные игры и эстафеты. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, игра, упражнения, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

5. Соревнования. (14 часов).

5.1. Соревнования по скалолазанию. (8 часов).

Практическая работа. Внутригрупповые соревнования по скалолазанию, сдача контрольных заданий, контрольных упражнений. Соревнования на скорость, на трудность, боулдеринг.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, соревнования, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

5.2. Соревнования по технике туризма. (4 часа).

Практическая работа. Внутригрупповые соревнования по технике туризма. Преодоление препятствий с помощью вертикальных и горизонтальных верёвочных перил. Сдача контрольных заданий, контрольных упражнений.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, соревнования, практическое задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения, контрольное занятие.

5.3. Итоговое занятие. Контрольные соревнования. (2 часа).

Практическая работа. Контрольные соревнования. Участие в соревнованиях по скалолазанию и технике туризма.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

Учебно-тематический план (9-11 лет)

| № | Название разделов, тем | Количество часов |
|----------|---|------------------|
| 1 | Польза скалолазания и туризма для здоровья человека. | 6 |
| 1.1 | Вводное занятие. Понятие о скалолазании и туризме. | 2 |
| 1.2 | Профилактика спортивного травматизма. | 2 |
| 1.3 | Личная гигиена, закаливание, режим дня. | 2 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка. | 16 |
| 2.1 | Общая физическая подготовка. | 8 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка. | 8 |
| 3 | Скалолазная подготовка. | 26 |
| 3.1 | Скалолазное снаряжение и экипировка. | 2 |
| 3.2 | Способы и приёмы страховки. | 6 |
| 3.3 | Техники лазания. | 8 |
| 3.4 | Передвижение по скальному рельефу. | 8 |
| 3.5 | Правила соревнований. | 2 |
| 4 | Основы туристской подготовки. | 10 |
| 4.1 | Природа родного края. | 2 |
| 4.2 | Техника безопасности при проведении туристских походов. | 4 |
| 4.3 | Правила движения в походе, преодоление препятствий. | 2 |
| 4.4 | Организация туристского быта. | 2 |
| 5 | Соревнования. | 14 |
| 5.1 | Соревнования по скалолазанию. | 8 |
| 5.2 | Соревнования по технике туризма. | 4 |
| 5.3 | Итоговое занятие. Контрольные соревнования. | 2 |
| | Итого | 72 |

Содержание (9-11 лет)

1. Польза скалолазания и туризма для здоровья человека. (6 часов).

1.1. Вводное занятие. Понятие о скалолазании и туризме. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале и в образовательном учреждении. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в случае чрезвычайной ситуации в общественном транспорте, в местах большого скопления людей, на улице.

Понятие о скалолазании. Историческое развитие скалолазания в мире. Современные тенденции развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Краткий обзор развития скалолазания в Омской области, городе Омске.

Практическая работа. Игра на знакомство: «Угадай, чей голос».

Формы проведения занятия: беседа, игра, практическое задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Профилактика спортивного травматизма. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Влияние занятий скалолазанием, туризмом на организм человека. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий скалолазанием, туризмом.

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Понятие о утомлении и переутомлении.

Практическая работа. Упражнения для разминки. Врачебный контроль во время скалолазных мероприятий и медицинский самоконтроль. Значение разминки и особенности её содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Дневник самоконтроля. Профилактика травм и заболеваний.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

1.3. Личная гигиена, закаливание, режим дня. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями, скалолазанием, туризмом. Личная гигиена занимающихся

скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур - умывание, обтирание, парная баня, душ, купание. Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием. Роль закаливания в занятиях скалолазанием, туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практическая работа. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня. Профилактика травм и заболеваний. Потертости. Правильный подбор обуви и одежды для лазания и занятий туризмом.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2. Общая и специальная физическая подготовка. (16 часов).

2.1. Общая физическая подготовка. (8 часов).

Теоретические понятия и термины. Достижение высоких и стабильных результатов в скалолазании и туризме средствами общей физической подготовки, общеразвивающими упражнениями.

Практическая работа. Проведение разминки. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой плоскости, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лёжа - поднимание и опускание ног. Упражнения для развития координации. Хождение по бревну. Лазание без рук по пологим скалам. Упражнения для развития гибкости. Баттерфляй сидя, растяжка верхнего плечевого пояса, растяжка предплечий и запястий, растяжка плечей.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.2. Специальная физическая подготовка. (8 часов).

Теоретические понятия и термины. Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы пальцев.

Практическая работа. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе. Лазание длинных траверсов. Лазание вверх – вниз. Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук, лёжа на полу, на перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа. Приседание на двух ногах. Прыжки на одной и двух ногах. Лазание боулдерингов на скалодроме.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3. Скалолазная подготовка. (26 часов).

3.1. Скалолазное снаряжение и экипировка. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страховочные системы. Страховочные веревки. Страховочные карабины. Страховочная «восьмерка», другие страховочные устройства. Скальные туфли и их особенности. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

Практическая работа. Маркирование веревок. Отработка надевания и регулирования беседки и каски. Муфтование карабина. Применение страховочного оборудования.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.2. Способы и приёмы страховки. (6 часов).

Теоретические понятия и термины. Страховка, верхняя страховка, нижняя страховка. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приёмы страховки. Команды страхующего. Значение самостраховки. Техника постановки рук и ног во время лазания. Правила организации страховки. Гимнастическая страховка. Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приёмы лазания. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Практическая работа. Постановка рук и ног во время лазания. Организация верхней страховки. Организация нижней страховки. Гимнастическая страховка.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.3. Техники лазания. (8 часов).

Теоретические понятия и термины. Определение понятия «техника лазания». Техника - основа мастерства. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Индивидуальные особенности техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Тактическая подготовка. Индивидуальная и командная тактика. Анализ деятельности скалолаза.

Практическая работа. Демонстрация фотографий, видеофильмов, отработка технических и тактических навыков.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.4. Передвижение по скальному рельефу. (8 часов).

Теоретические понятия и термины. Влияние техники на результат и её изменение в процессе тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением скалолаза. Основные технические приёмы, используемые для экономии сил при прохождении несложных трасс. Влияние силы на технику. Овладение техникой – знание законов физиологических процессов. Важнейшее правило обучения технике скалолазания – не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажёры и технические устройства, используемые в овладении техникой скалолазания. Тактическая подготовка, её содержание, приёмы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактика – поведение скалолаза в процессе соревнований для достижения поставленной цели. Тактическая подготовка в процессе тренировки. Взаимосвязь техники и тактики в скалолазании. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов страны, мира.

Практическая работа. Длительное непрерывное лазание с использованием максимального количества технических приёмов. Применение ранее изученных технических приёмов на более сложных трассах. Разучивание новых технических приёмов, требующих продвинутой силовой подготовки. Использование техники на длинных и сложных трассах. Боулдеринговая техника. Техника бега на скорость на нависающих трассах.

Рисование трасс по памяти. Мысленное прохождение трасс. Прохождение трасс с использованием комбинации. Упражнения на развитие техники лазанья. Упражнения на развитие скалолазного мышления - самостоятельная подготовка и прохождение трасс на скалодроме на сложность. Предварительное «чтение» трасс на сложность, на скорость.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.5. Правила соревнований. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Правила соревнований. Их организация и проведение. Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Определение результатов и итоговый протокол.

Практическая работа. Участие в учебных соревнованиях. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4. Основы туристской подготовки. (10 часов).

4.1. Природа родного края. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Разнообразие природных ландшафтов России. Климат, растительность и животный мир Омской области. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые Омской области. Признаки перемены погоды. Карта, маршрут, рельеф, местность.

Практическая работа. «Путешествия» по карте Омской области. Выполнение заданий теста «Признаки перемены ненастной погоды на ясную и наоборот».

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, игра-путешествие, беседа, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, тест, контрольные упражнения.

4.2. Техника безопасности при проведении туристских походов. (4 часа).

Теоретические понятия и термины. Дисциплина в походе и на занятии – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ.

Практическая работа. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по верёвке с перилами, навесной переправы. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.3. Правила движения в походе, преодоление препятствий. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, по травянистым склонам.

Практическая работа. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.4. Организация туристского быта. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Правила организации питания в походе. Обязанности дежурных по кухне. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки для костра, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Практическая работа. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палатки. Заготовка дров. Дежурство по кухне.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5. Соревнования. (14 часов).

5.1. Соревнования по скалолазанию. (8 часов).

Практическая работа. Внутригрупповые соревнования по скалолазанию, сдача контрольных заданий, контрольных упражнений. Соревнования на скорость, на трудность, боулдеринг.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, соревнования, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

5.2. Соревнования по технике туризма. (4 часа).

Практическая работа. Внутригрупповые соревнования по технике туризма. Преодоление препятствий с помощью вертикальных и горизонтальных верёвочных перил, навесной переправы. Сдача контрольных заданий, контрольных упражнений.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, соревнования, практическое задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения, контрольное занятие.

5.3. Итоговое занятие. Контрольные соревнования. (2 часа).

Практическая работа. Контрольные соревнования. Участие в соревнованиях по скалолазанию и технике туризма.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

Учебно-тематический план (12-14 лет)

| № | Название разделов, тем | Количество часов |
|----------|---|------------------|
| 1 | Польза скалолазания и туризма для здоровья человека. | 6 |
| 1.1 | Вводное занятие. Понятие о скалолазании и туризме. | 2 |
| 1.2 | Профилактика спортивного травматизма. | 2 |
| 1.3 | Личная гигиена, закаливание, режим дня. | 2 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка. | 16 |
| 2.1 | Общая физическая подготовка. | 8 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка. | 8 |
| 3 | Скалолазная подготовка. | 26 |
| 3.1 | Скалолазное снаряжение и экипировка. | 2 |
| 3.2 | Способы и приёмы страховки. | 6 |
| 3.3 | Техники лазания. | 8 |
| 3.4 | Передвижение по скальному рельефу. | 8 |
| 3.5 | Правила соревнований. | 2 |
| 4 | Основы туристской подготовки. | 12 |
| 4.1 | Природа родного края. | 2 |
| 4.2 | Техника безопасности при проведении туристских походов. | 4 |
| 4.3 | Правила движения в походе, преодоление препятствий. | 4 |
| 4.4 | Организация туристского быта. | 2 |
| 5 | Соревнования. | 12 |
| 5.1 | Соревнования по скалолазанию. | 6 |
| 5.2 | Соревнования по технике туризма. | 4 |
| 5.3 | Итоговое занятие. Контрольные соревнования. | 2 |
| | Итого | 72 |

Содержание (12-14 лет)

1. Польза скалолазания и туризма для здоровья человека. (6 часов).

1.1. Вводное занятие. Понятие о скалолазании и туризме. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале и в образовательном учреждении. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в случае чрезвычайной ситуации в общественном транспорте, в местах большого скопления людей, на улице.

Понятие о скалолазании. Историческое развитие скалолазания в мире. Современные тенденции развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Краткий обзор развития скалолазания в Омской области, городе Омске.

Практическая работа. Игра на знакомство: «Угадай, чей голос».

Формы проведения занятия: беседа, игра, практическое задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Профилактика спортивного травматизма. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Влияние занятий скалолазанием, туризмом на организм человека. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий скалолазанием, туризмом.

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Понятие о утомлении и переутомлении.

Практическая работа. Упражнения для разминки. Врачебный контроль во время скалолазных мероприятий и медицинский самоконтроль. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Дневник самоконтроля. Профилактика травм и заболеваний.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

1.3. Личная гигиена, закаливание, режим дня. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями, скалолазанием, туризмом. Личная гигиена занимающихся

скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур - умывание, обтирание, парная баня, душ, купание. Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием. Роль закаливания в занятиях скалолазанием, туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практическая работа. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня. Профилактика травм и заболеваний. Потёртости. Правильный подбор обуви и одежды для лазания и занятий туризмом.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2. Общая и специальная физическая подготовка. (16 часов).

2.1. Общая физическая подготовка. (8 часов).

Теоретические понятия и термины. Достижение высоких и стабильных результатов в скалолазании и туризме средствами общей физической подготовки, общеразвивающими упражнениями.

Практическая работа. Проведение разминки. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения для развития координации. Хожение по бревну. Лазание без рук по пологим скалам. Упражнения для развития гибкости. Баттерфляй сидя, растяжка верхнего плечевого пояса, растяжка предплечий и запястий, растяжка плечей, растяжка трицепсов.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

2.2. Специальная физическая подготовка. (8 часов).

Теоретические понятия и термины. Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы пальцев.

Практическая работа. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе. Лазание длинных траверсов. Лазание вверх – вниз. Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук, лёжа на полу, на перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Лазание боулдерингов на скалодроме.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3. Скалолазная подготовка. (26 часов).

3.1. Скалолазное снаряжение и экипировка. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страхочные системы. Страхочные веревки. Страхочные карабины. Страхочная «восьмерка», другие страхочные устройства. Скальные туфли и их особенности. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страхочной системы.

Практическая работа. Маркирование веревок. Отработка надевания и регулирования беседки и каски. Муфтование карабина. Применение страхочного оборудования.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.2. Способы и приёмы страховки. (6 часов).

Теоретические понятия и термины. Страховка, верхняя страховка, нижняя страховка. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приёмы страховки. Команды страхующего. Значение самостраховки. Техника постановки рук и ног во время лазания. Правила организации страховки. Гимнастическая страховка. Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приёмы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Практическая работа. «Разработка» правил поведения и техники безопасности на занятиях. Постановка рук и ног во время лазания. Организация верхней страховки. Организация нижней страховки. Гимнастическая страховка.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.3. Техники лазания. (8 часов).

Теоретические понятия и термины. Определение понятия «техника лазания». Техника - основа мастерства. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Индивидуальные особенности техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Тактическая подготовка. Индивидуальная и командная тактика. Анализ деятельности скалолаза.

Практическая работа. Демонстрация фотографий, видеофильмов, отработка технических и тактических навыков.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.4. Передвижение по скальному рельефу. (8 часов).

Теоретические понятия и термины. Влияние техники на результат и её изменение в процессе тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением скалолаза. Основные технические приёмы, используемые для экономии сил при прохождении несложных трасс. Влияние силы на технику. Владение техникой – знание законов физиологических и психологических процессов. Важнейшее правило обучения технике скалолазания – не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажёры и технические устройства, используемые в овладении техникой скалолазания. Тактическая подготовка, её содержание, приёмы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактика – поведение скалолаза в процессе соревнований для достижения поставленной цели. Тактическая подготовка в процессе тренировки. Взаимосвязь техники и тактики в скалолазании. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов страны, мира.

Практическая работа. Длительное непрерывное лазание с использованием максимального количества технических приёмов.

Применение ранее изученных технических приёмов на более сложных трассах. Разучивание новых технических приёмов, требующих продвинутой силовой подготовки. Использование техники на длинных и сложных трассах. Боулдеринговая техника. Техника бега на скорость на нависающих трассах. Рисование трасс по памяти. Мысленное прохождение трасс. Прохождение трасс с использованием комбинации. Упражнения на развитие техники лазанья. Упражнения на развитие скалолазного мышления - самостоятельная подготовка и прохождение трасс на скалодроме на сложность. Предварительное «чтение» трасс на сложность, на скорость.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3.5. Правила соревнований. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Правила соревнований. Их организация и проведение. Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Определение результатов и итоговый протокол.

Практическая работа. Участие в учебных соревнованиях. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Судейская практика.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4. Основы туристской подготовки. (12 часов).

4.1. Природа родного края. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Разнообразие природных ландшафтов России. Климат, растительность и животный мир Омской области. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые Омской области. Признаки перемены погоды. Карта, маршрут, рельеф, местность. Интересные места для проведения походов и экскурсий в Омской области.

Практическая работа. «Путешествия» по карте Омской области. Особо охраняемые природные территории Омской области. Признаки перемены ненастной погоды на ясную и наоборот.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, игра-путешествие, беседа, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, тест, контрольные упражнения.

4.2. Техника безопасности при проведении туристских походов. (4 часа).

Теоретические понятия и термины. Дисциплина в походе и на занятии – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ.

Практическая работа. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.3. Правила движения в походе, преодоление препятствий. (4 часа).

Теоретические понятия и термины. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по травянистым склонам.

Практическая работа. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4.4. Организация туристского быта. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Правила организации питания в походе. Обязанности дежурных по кухне. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды. Типы костров и их назначение. Заготовка

растопки для костра, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Практическая работа. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палатки. Заготовка дров. Дежурство по кухне.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5. Соревнования. (12 часов).

5.1. Соревнования по скалолазанию. (6 часов).

Практическая работа. Внутригрупповые соревнования по скалолазанию, сдача контрольных заданий, контрольных упражнений. Соревнования на скорость, на трудность, боулдеринг.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, соревнования, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

5.2. Соревнования по технике туризма. (4 часа).

Практическая работа. Внутригрупповые соревнования по технике туризма. Преодоление препятствий с помощью вертикальных и горизонтальных верёвочных перил, навесной переправы. Сдача контрольных заданий, контрольных упражнений.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, соревнования, практическое задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения, контрольное занятие.

5.3. Итоговое занятие. Контрольные соревнования. (2 часа).

Практическая работа. Контрольные соревнования. Участие в соревнованиях по скалолазанию и технике туризма.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

Контрольно-оценочные средства

Формы контроля и подведения итогов реализации ДООП «Скалолазание»

| Время проведения | Цель проведения | Формы контроля |
|--|---|--|
| Текущий контроль | | |
| В течение всего учебного года. | Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. Выявление учащихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения. | Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные задания, контрольные упражнения, самостоятельная работа, соревнование. |
| Промежуточная аттестация | | |
| По окончании изучения темы или раздела. В конце полугодия. | Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения. | Педагогическое наблюдение, контрольное занятие, контрольные упражнения, контрольные задания, самостоятельная работа. |
| Итоговая аттестация | | |
| В конце учебного года. | Определение изменения уровня развития учащихся, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения. | Педагогическое наблюдение, контрольное занятие, соревнование, контрольные упражнения, контрольные задания, самостоятельная работа. |

Критерии оценки результативности ДООП

| Критерии | Степени выраженности критерия | Баллы |
|--|--|-------|
| Достижение личностных результатов | | |
| Сформированность ответственности | - Относится к ответственности как значимому качеству человека; - осознаёт важность порученного дела для себя и для других, готов держать ответ за порученное дело; - стремится успешно, добросовестно выполнить задание, поручение; заинтересован в высоких результатах, умеет организовать свои действия, доводит всегда дело до конца и вовремя. | 8-10 |
| | Представления об ответственности не устойчивы, обладает нравственной отзывчивостью на ответственное или безответственное поведение; - неохотно выполняют поручения - лишь при условии требовательности и контроля, в деятельность включаются при наличии элементов соревнования, не всегда выполняет данные обещания. | 4-7 |

| | | |
|--|---|------|
| | Чувства долга не проявляет, в качестве деятельности не заинтересован, уклоняется от поручений, не выполняет обещания. | 0-3 |
| Сформированность целеустремлённости | Чётко осознаёт, чего хочет достичь, начиная любое дело; поставив цель, стремится к её достижению; способен к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий. | 8-10 |
| | Начиная новое дело, не всегда представляет, к чему следует стремиться, как правило, на основе проведенной самооценки способен к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий. | 4-7 |
| | Начиная новое дело, не представляет, к чему следует стремиться, при возникновении препятствий бросает начатое дело. | 0-3 |
| Сформированность ценности здорового и образа жизни | - Владеет представлениями о здоровом образе жизни; - имеет положительную мотивацию к здоровому образу жизни; - занимает осознанно активную позицию. | 8-10 |
| | - Владеет представлениями о здоровом образе жизни; - проявляет положительное отношение к здоровому образу жизни, однако занимает пассивную позицию. | 4-7 |
| | Мотивация к ЗОЖ не сформирована, либо учащийся признаёт необходимость ведения ЗОЖ, но в структуре мотивов данная мотивация занимает второстепенное положение. | 0-3 |
| Сформированность ценности природы | Демонстрирует заинтересованность природой родного края, своей страны, проявляет эмоционально-ценностное отношение к ней, способен проявлять эмпатию и сочувствие к природе, стремится к сохранению природы. | 8-10 |
| | Демонстрирует заинтересованность природой родного края, своей страны, но не всегда проявляет эмоционально-ценностное отношение к ней, или проявляет эмпатию и сочувствие к природе, стремится к сохранению природы на словах, но не на деле. | 4-7 |
| | Не проявляет заинтересованность природой родного края, своей страны, не воспринимает природу как ценность, не стремится к сохранению природы. | 0-3 |
| Достижение метапредметных результатов | | |
| Сформированность умений учебного сотрудничества | Договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходит к общему с партнёрами по деятельности решению; - формулирует и аргументирует собственное мнение, учитывает мнения, отличные от собственного; - проявляет позитивное отношение к совместной деятельности. | 8-10 |
| | Договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, может сформулировать своё мнение; - не всегда готов учитывать мнения, отличные от собственного; к совместной деятельности проявляет нейтральное или позитивное отношение. | 4-7 |

| | | |
|---|---|------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Включается в диалог, при групповой работе не активен; - при распределении функций и ролей нуждается в помощи извне; недостаточно чётко формулирует высказывания, собственное мнение не аргументирует, «навязывает» другим; - проявляет нейтральное или отрицательное отношение к совместной деятельности. | 0-3 |
| Сформированность самоконтроля (контрольно-оценочных и контрольно-корректировочных умений) | Способен контролировать и оценивать процесс и результат собственной деятельности, участвует в формулировке критериев оценки самой деятельности и её продукта; | 8-10 |
| | <ul style="list-style-type: none"> - на основе проведенной самооценки корректирует собственную деятельность; - способен увидеть перспективы получения более высоких результатов. | |
| | Способен контролировать и оценивать процесс и результат собственной деятельности по предложенным критериям при организующей помощи педагога; | 4-7 |
| | <ul style="list-style-type: none"> - может скорректировать собственную деятельность для улучшения результата. | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Не оценивает процесс и результат собственной деятельности или не руководствуется критериями в процессе оценки процесса и результата собственной деятельности; - не прикладывает волевых усилий, прерывает деятельность при возникновении трудностей. | 0-3 |
| Результаты по направленности (профилю) программы | | |
| Теоретическая подготовка | | |
| Соответствие теоретических знаний программным требованиям | Освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период. | 8-10 |
| | Освоил знания в объёме более ½ объёма знаний, предусмотренных программой. | 4-7 |
| | Овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой. | 0-3 |
| Владение специальной терминологией | Осознанно и правильно употребляет специальные термины, в полном соответствии с их содержанием. | 8-10 |
| | Сочетает специальную терминологию с бытовой. | 4-7 |
| | Как правило, избегает употреблять специальные термины, либо употребляет с искажённым пониманием смысла. | 0-3 |
| Практическая подготовка | | |
| Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | Освоил практически весь объём умений и навыков, предусмотренных программой в конкретный период. | 8-10 |
| | Освоил более ½ объёма умений, предусмотренных программой. | 4-7 |
| | Овладел менее чем ½ объёма умений, предусмотренных программой. | 0-3 |
| Владение специальным оборудованием и оснащением | Работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей, соблюдая правила техники безопасности. | 8-10 |
| | Работает с оборудованием с помощью педагога, как правило, соблюдает правила техники безопасности. | 4-7 |

| | | |
|--|---|-----|
| | Испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, не соблюдает правила техники безопасности. | 0-3 |
|--|---|-----|

Оценка уровня сформированности физических качеств осуществляется на основе результатов выполнения нормативов общей физической подготовки соответственно возрасту (приложение).

Уровень достижения результативности ДООП определяется, исходя из среднего значения по всем критериям каждой группы планируемых результатов:

- повышенный уровень - от 8 до 10 баллов;
- базовый уровень - от 4 до 7 баллов;
- пониженный уровень от 0 до 3 баллов.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- наличие светлого просторного специального зала со специальным оборудованием;
- рабочее место педагога;
- ноутбук.

Перечень оборудования для реализации ДООП

| № п/п | Наименование | Пункт перечня методических рекомендаций* | Кол-во | Тема ДООП по УТП |
|-------|---|--|----------|---|
| 1. | Камни для подтягивания (скалодром) | - | 1 компл. | Оборудование используется на каждом учебном занятии |
| 2. | Маты гимнастические | - | 4 шт. | |
| 3. | Страховочно-спусковое устройство VerticalГри-гри 0317 | - | 4 шт. | |
| 4. | Веревка страх-спасат Коломна статика (10мм) | - | 40 м. | |
| 5. | Карабин Vertical Люкс Д 0216 (Дюраль) | - | 12 шт. | |
| 6. | Поясная беседка Vertical Сириус детская (М) | - | 3 шт. | |
| 7. | Поясная беседка Vertical Сириус детская (S) | - | 3 шт. | |
| 8. | Поясная беседка Vertical Сириус детская (XS) | - | 1 шт. | |

*Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. N АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций»

Учебно-методическое обеспечение:

- инструкции по технике безопасности;
- учебные пособия, журналы, книги;
- конспекты занятий по темам;
- учебные таблицы;
- сборники упражнений;
- сборники контрольных упражнений;
- дидактические пособия;
- визуальные материалы;
- раздаточные листы, карточки по темам занятий;
- набор карточек по теоретическим темам;
- диагностическая карта по определению эффективности программы -

мониторинг образовательной деятельности.

Информационное обеспечение:

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru/>;
- Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации – <https://edu.gov.ru/>;
- Официальный сайт Федерации Скалолазания России - <http://www.c-f-r.ru/>;
- Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения - <https://fcdtk.ru/>;
- Официальный сайт Международной Федерации спортивного скалолазания: <https://www.ifsc-climbing.org/>.

Методическое обеспечение

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения выполнения заданий, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса.

Используются различные *методы*: анализ, объяснение движения, разбор, показ, демонстрация отдельных частей и всего движения, идеомоторный (метод мысленного представления движений) и другое.

Выбор *методов* обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей учащихся, темы и формы занятий.

В процессе реализации программы используется широкий спектр педагогических методов и приёмов:

- *Словесный*: беседа; объяснение, методические указания по выполнению заданий; обмен мнениями и анализ просмотренных видеоматериалов и др.
- *Наглядный*: просмотр иллюстраций, видеоматериалов; показ движений, комбинаций педагогом, объяснительный и контрастный показ и др.
- *Практический*: тренировочные упражнения; выполнение заданий, подвижные игры, игры с применением приёмов для концентрации внимания, самоконтроль и самооценка работы и другое.

В процессе обучения используются следующие *технологии*:

- *технология личностно-ориентированного обучения* (дифференцированный подход) – помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии физических и творческих способностей, созидательных качеств личности;

- *здоровьесберегающие технологии* помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- *игровые технологии* помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;
- *информационно-коммуникационные технологии*, позволяющие получать новую– информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

Кадровое обеспечение. Для обеспечения качественного достижения учащимися планируемых результатов необходим педагог дополнительного образования, имеющий высшее либо среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Необходимые профессиональные умения для реализации данной программы:

- умение создавать условия для развития учащихся, мотивировать их к активному освоению развивающих возможностей образовательной среды;
- умение и желание использовать на занятиях информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы.

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – Москва : Эксмо, 2023. - 224 с. – Текст : непосредственный.
2. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года : Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474. – Текст : электронный // Администрация президента: официальный сайт. - URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 01.06.2023).
3. Российская Федерация. Правительство. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года : [утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р]. - Текст : электронный // Правительство Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf> (дата обращения: 01.06.2023).
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629. - URL: <https://www.garant.ru/hotlaw/federal/1568418/> (дата обращения: 01.06.2023). - Режим доступа: Информационно-правовой портал Гарант.Ру. – Текст : электронный.
5. Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 – Текст : электронный // Российская газета – 2020. – 22 дек. – URL: <https://rg.ru/2020/12/22/rospotrebnadzor-post28-site-dok.html> (дата обращения: 01.06.2023).
6. Распоряжение Минпросвещения России от 14 января 2021 г. № Р-12 «О внесении изменений в методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденные распоряжением Министерства просвещения

Российской Федерации от 17 декабря 2019 г. № Р-136». – Текст : электронный // Министерство просвещения Российской Федерации. Банк документов : [официальный сайт]. - URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/e689c8f9e9062cf8535f88583771879c/download/3446/> (дата обращения: 01.06.2023).

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р. – Текст : электронный // Российская газета. – 2015. - Федеральный выпуск № 122(6693) - URL: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html> (дата обращения: 01.06.2023).

8. О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»): письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242. - URL: http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_253132/02141b8dbdc2aba2883123b07d337c93806bad46 (дата обращения: 01.06.2023). - Режим доступа: Система правовой поддержки Консультант Плюс. – Текст : электронный.

Список литературы для педагога:

1. Безопасность в туризме : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2020. – 118 с. – Текст : непосредственный.
2. Волков, В. Г. Методические основы пешеходного туризма [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Г. Волков, А. В. Соболев, Р. И. Ляпин. - Пенза : ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2011. 79 с. – Текст : непосредственный.
3. Ваваев, А. В. Физические и физиологические характеристики элитного скалолаза: монография / А. В. Ваваев. – Москва : Спорт, 2019. – 128 с. – Текст : непосредственный.
4. Ганопольский, В. И. Организация и подготовка спортивного туристского похода [Текст]: учебное пособие / В. И. Ганопольский. - Москва : ЦРИБ «Турист», 2006. 321 с. – Текст : непосредственный.
5. Данилюк, А. Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. – Москва : Просвещение, 2014. - 23 с. – Текст : непосредственный.
6. Ивлиева, О. В. Теория и практика экологического туризма : учебное пособие / О. В. Ивлиева. — Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2020. — 86 с. – Текст : непосредственный.

7. Константинов, Ю. С. Программа объединения «Туристы-проводники» / Ю. С. Константинов. – Москва : ЦДЮТК МО РФ, 2000. – Текст : непосредственный.
8. Котченко, Ю. В. Системное исследование показателей, влияющих на спортивный результат в скалолазании / Ю. В. Котченко. // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 2 – с. 14-17. – Текст : непосредственный.
9. Котченко, Ю. В. Сложное лазание: теория соревновательного процесса / Ю. В. Котченко. - Севастополь, 2018. - 288 с. – Текст : непосредственный.
10. Котченко, Ю. В. Соревновательная практика в спортивном скалолазании : монография / Ю. В. Котченко. – Санкт-Петербург : ООО Издательский дом Сатори, 2017. – 229 с. – Текст : непосредственный.
11. Кравчук, Т. А. Теория и методика оздоровительного туризма [Текст]: учебное пособие / Т. А. Кравчук. - Москва : Физкультура и спорт, 2006. 352 с. – Текст : непосредственный.
12. Краморов, Д. И. Динамика развития скалолазания как вида спорта / Д. И. Краморов, Ю. В. Байковский. // Экстремальная деятельность человека. – 2019. - № 4. – с. 49-57. – Текст : непосредственный.
13. Кривопащенко, Е. И. Проектирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: методические рекомендации / Е. И. Кривопащенко, Л. А. Кучегура. – Омск : БОУ ДПО «ИРООО», 2019. - 38 с. – Текст : непосредственный.
14. Лысакова, Л. А. Tourismus. Туризм : учебное пособие / Л. А. Лысакова, Е. М. Карпова, Е. Н. Лесная. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2020. – 145 с. - Текст : непосредственный.
15. Навыки XXI века. - Текст: электронный // Международный методический центр «Навыки XXI. Академия педагогического мастерства». - URL: <https://akadem.irooo.ru/navyki-xxi-veka> (дата обращения 01.06.2023).
16. Практика активного туризма : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. — Орел : МАБИВ, 2020. — 149 с. – Текст : непосредственный.
17. Рассел, Д. Скалолазание / Д. Рассел. – Москва : Книга по требованию, 2012. – 100 с. – Текст : непосредственный.
18. Суртаева, Н. Н. Гуманитарные технологии в образовании: учебное пособие / Н. Н. Суртаева. – Омск : БОУ ДПО «ИРООО», 2017. - 402 с. – Текст : непосредственный.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е. П. Максачук. – Москва : Спутник +, 2016. – 104 с. – Текст : непосредственный.

2. Махов, С. Ю. Основы активного туризма / С. Ю. Махов. — Орел : МАБИВ, 2020. — 190 с. - Текст : непосредственный.
3. Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э. Р. Антонова. – Челябинск : Изд-во Юж.-Урал. гос.гуман.-пед. ун-та, 2021. – 52 с. – Текст : непосредственный.
4. Туризм : словарь / под ред. д-ра экон. наук, проф. М. А. Морозова. – Москва : ИНФРА-М, 2019. – 300 с. – Текст : непосредственный.
5. Физическое развитие подросткового возраста. Текст: электронный // Форум Psyera [сайт]. - URL: <https://psyera.ru/3009/fizicheskoe-razviti-podrostkovogo-vozrasta> (дата обращения 01.06.2023).

Нормативы общей физической подготовки

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (мальчики)

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень мальчики | | |
|-------|------------------------|---|--------------|------------------|-----------|--------------|
| | | | | пониженный | базовый | повышенный |
| | | | | | | |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 7 | 7,5 и более | 7,3-6,2 | 5,6 и менее |
| | | | 8 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 |
| | | | 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 |
| | | | 10 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,0 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 7 | 11,2 и более | 10,8-10,3 | 9,9 и менее |
| | | | 8 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 |
| | | | 9 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 |
| | | | 10 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 |
| 3 | Скоростно силовые | Прыжок в длину с места, см | 7 | 100 и менее | 115-135 | 155 и более |
| | | | 8 | 110 | 125-145 | 165 |
| | | | 9 | 120 | 130-150 | 175 |
| | | | 10 | 130 | 140-160 | 185 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7 | 700 и менее | 730-900 | 1100 и более |
| | | | 8 | 750 | 800-950 | 1150 |
| | | | 9 | 800 | 850-1000 | 1200 |
| | | | 10 | 850 | 900-1050 | 1250 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 | 1 и менее | 3-5 | 9 и более |
| | | | 8 | 1 | 3-5 | 7,5 |
| | | | 9 | 1 | 3-5 | 7,5 |
| | | | 10 | 2 | 4-6 | 8,5 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 7 | 1 | 2—3 | 4 и выше |
| | | | 8 | 1 | 2—3 | 4 |
| | | | 9 | 1 | 3—4 | 5 |
| | | | 10 | 1 | 3—4 | 5 |

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (девочки)

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень девочек | | |
|-------|------------------------|--|--------------|-----------------|-----------|--------------|
| | | | | пониженный | базовый | повышенный |
| | | | | | | |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 7 | 7,6 и более | 7,5-6,4 | 5,8 и менее |
| | | | 8 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| | | | 9 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| | | | 10 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 7 | 11,7 и более | 11,3-10,6 | 10,2 и менее |
| | | | 8 | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
| | | | 9 | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| | | | 10 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7 | 90 и менее | 110-130 | 150 и более |
| | | | 8 | 100 | 125-140 | 155 |
| | | | 9 | 110 | 135-150 | 160 |
| | | | 10 | 120 | 140-155 | 170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7 | 500 и менее | 600-800 | 900 и более |
| | | | 8 | 550 | 650-850 | 950 |
| | | | 9 | 600 | 700-900 | 1000 |
| | | | 10 | 650 | 750-950 | 1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 | 2 и менее | 6-9 | 11,5 и более |
| | | | 8 | 2 | 6-9 | 12,5 |
| | | | 9 | 2 | 6-9 | 13,0 |
| | | | 10 | 3 | 7-10 | 14,0 |
| 6 | Силовые | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 7 | 2 и ниже | 4—8 | 12 и выше |
| | | | 8 | 3 | 6—10 | 14 |
| | | | 9 | 3 | 7—11 | 16 |
| | | | 10 | 4 | 8—13 | 18 |

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет (мальчики)

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень мальчики | | |
|-------|------------------------|---|--------------|------------------|-----------|-------------|
| | | | | пониженный | базовый | повышенный |
| | | | | | | |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 11 | 6,3 и выше | 6,1—5,5 | 5,0 и ниже |
| | | | 12 | 6,0 | 5,8—5,4 | 4,9 |
| | | | 13 | 5,9 | 5,6—5,2 | 4,8 |
| | | | 14 | 5,8 | 5,5—5,1 | 4,7 |
| | | | 15 | 5,5 | 5,3—4,9 | 4,5 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 11 | 9,7 и выше | 9,3—8,8 | 8,5 и ниже |
| | | | 12 | 9,3 | 9,0—8,6 | 8,3 |
| | | | 13 | 9,3 | 9,0—8,6 | 8,3 |
| | | | 14 | 9,0 | 8,7—8,3 | 8,0 |
| | | | 15 | 8,6 | 8,4—8,0 | 7,7 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11 | 140 и ниже | 160—180 | 195 и выше |
| | | | 12 | 145 | 165—180 | 200 |
| | | | 13 | 150 | 170—190 | 205 |
| | | | 14 | 160 | 180—195 | 210 |
| | | | 15 | 175 | 190—205 | 220 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 900 и менее | 1000—1100 | 1300 и выше |
| | | | 12 | 950 | 1100—1200 | 1350 |
| | | | 13 | 1000 | 1150—1250 | 1400 |
| | | | 14 | 1050 | 1200—1300 | 1450 |
| | | | 15 | 1100 | 1250—1350 | 1500 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 2 и ниже | 6—8 | 10 и выше |
| | | | 12 | 2 | 6—8 | 10 |
| | | | 13 | 2 | 5—7 | 9 |
| | | | 14 | 3 | 7—9 | 11 |
| | | | 15 | 4 | 8—10 | 12 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11 | 1 | 4—5 | 6 и выше |
| | | | 12 | 1 | 4—6 | 7 |
| | | | 13 | 1 | 5—6 | 8 |
| | | | 14 | 2 | 6—7 | 9 |
| | | | 15 | 3 | 7—8 | 10 |

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет (девочки)

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | |
|-------|------------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-----------|-------------|
| | | | | девочки | | |
| | | | | пониженный | базовый | повышенный |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 11 | 6,4 и выше | 6,3—5,7 | 5,1 и ниже |
| | | | 12 | 6,3 | 6,2—5,5 | 5,0 |
| | | | 13 | 6,2 | 6,0—5,4 | 5,0 |
| | | | 14 | 6,1 | 5,9—5,4 | 4,9 |
| | | | 15 | 6,0 | 5,8—5,3 | 4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 11 | 10,1 и выше | 9,7—9,3 | 8,9 и ниже |
| | | | 12 | 10,0 | 9,6—9,1 | 8,8 |
| | | | 13 | 10,0 | 9,5—9,0 | 8,7 |
| | | | 14 | 9,9 | 9,4—9,0 | 8,6 |
| | | | 15 | 9,7 | 9,3—8,8 | 8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11 | 130 и ниже | 150—175 | 185 и выше |
| | | | 12 | 135 | 155—175 | 190 |
| | | | 13 | 140 | 160—180 | 200 |
| | | | 14 | 145 | 160—180 | 200 |
| | | | 15 | 155 | 165—185 | 205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 700 и ниже | 850—1000 | 1100 и выше |
| | | | 12 | 750 | 900—1050 | 1150 |
| | | | 13 | 800 | 950—1100 | 1200 |
| | | | 14 | 850 | 1000—1150 | 1250 |
| | | | 15 | 900 | 1050—1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 4 и ниже | 8—10 | 15 и выше |
| | | | 12 | 5 | 9—11 | 16 |
| | | | 13 | 6 | 10—12 | 18 |
| | | | 14 | 7 | 12—14 | 20 |
| | | | 15 | 7 | 12—14 | 20 |